想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

伤身、败德、折寿的根源
彭鑫中医博士主讲
2009/5/4　　中国山东青岛
2009年山东青岛企业家交流会(第二届)
视频点播：http://www.tudou.com/programs/view/ekdCHrYF0g0/isRenhe=1

各位领导，各位来宾，各位长辈，各位老师，大家上午好！我先自我介绍一下，我的名字叫彭鑫。彭，就是彭德怀的彭，鑫，就是三个金的鑫。我是北京中药大学博士毕业，博士毕业之后我去中国中医科学院，从事中医理论和中医临床的研究工作。我学习中国传统文化五年到现在。我感觉中国传统文化以及古圣先贤的教诲无论对于我们的内心还是我们的身体，都是非常有价值的。那么下面呢，我就跟大家汇报。我讲座的题目是：伤身、败德、折寿的根源。现在社会上非常流行一个话题，那就是养生。所谓养生呢就是指，让自己的身心保持一种健康状态。那么反过来看我们现今社会呢，随着国力的增强，人们物质生活的丰富，与之相反的呢，却是人们的健康素质下降。中风、糖尿病、癌症，诸多疑难杂症的罹患率逐年上升。古人有一句话叫做，「行有不得，反求诸己」。作为一名中医师，我们身上担的责任就是两个，第一个是治疗疾病，第二个是养生保健。那么人民的健康出了问题，我们责无旁贷。作为一名中医师，在这里我向大家道歉。是我们做的不好。刚才我讲到，现在的人们生活，物质生活虽然提高了，但是身体却呈现一种衰败的状态。表现出来的种种疾病，很多医院都无法解决。病痛伴随着人们的一生。那么在这里面呢，有一个很重要的原因，这个原因也是自古以来的历代医家，历代医家就是历朝历代的医学家，所重视的一点，那就是男女关系混乱、色情对人体的伤害是极为严重的。

现在社会，随着西方价值观的泛滥，我们看到，在中华大地上，这个有着五千年文明的宝土，在我们中国却出现一种非常混乱的现象，那就是性的开放和泛滥。什么现象呢？我们走在大街上，看到广告牌，有很多广告牌上的图片都是非常的露骨的，引起人们的性欲的。那么走到报刊亭，看到百分之五十以上的报刊、杂志的封面的女主角穿着都是非常暴露，引起人们的邪思邪念。那么我们打开计算机，连上网络，我们就会发现，计算机和网络里面的色情链结层出不穷。很多国际、国内知名的网站，在它的主页上都有这种色情信息的链结。那么我们打开电视机，就会发现，电视剧里面所演的情节，包养情妇、婚外情这种情节非常普遍。一方面，这些泛滥的这种性的思想不仅对人们的思想进行了污染，另外一方面呢，它对人们的身体、心灵造成了双重重创。在古人认为，性欲的这个泛滥呢，古人用两个字来形容，叫做相火。就是性冲动，古人把它喻为相火。相是哪个相，就是宰相的相，火呢就是水火的火。按照中医学理论，身体里面的火有两种，一种是君火，一种是相火。君，就是指的君主的君，也就是说，人体的火气，君主应该当位，那么宰相应该起到辅佐作用。那么人们的性冲动、性泛滥在古代医家的书籍里面是这样记载的，它叫做相火妄动。也就是说，本来安于本位的这个宰相的职责呢，没有做好，他却是妄动的。这样一相火妄动呢，就会耗伤人们的阴精，导致疾病重重，然后很多疾病由此而发。那么我在从事中医临床研究工作中，总结了以下诸种对于身体的损伤。下面跟大家一一汇报。

首先就是现在社会上流行的一种病，每年的这个发病率都在增加，而且呈现一种低龄化趋势。这种病是什么呢？就是糖尿病。糖尿病，现在很多人称之为富贵病。为什么叫做富贵病呢？因为在古代，在我国六七十年代以前，这种病的发病率是不高的，那么随着改革开放，随着人们物质生活提高，这种病的发病率越来越高。那么下面，我就跟大家汇报，为什么这个男女关系混乱会导致糖尿病的发生。

我们大家都有一种概念就是，饮食过度，饮食不节会导致糖尿病。这是一种理念。这种理念呢按照中医理论来讲，这叫做中消。糖尿病还有一个名词叫做消渴。消就是消失的消，渴呢，就是口渴的渴。古人把消渴分为三种。一种是上消，一种是中消，一种是下消。中消就是指的，饮食不节所导致的中焦脾胃的这种疾病，会导致糖尿病的发生。那么下消呢，就是指的房事不节、纵欲，所导致的糖尿病。而下消的这种糖尿病呢，在现代的临床中尤其多见。大家注意啊，不是只是因为饮食不节，所导致的这个糖尿病发病率很高。现在有很多这种因为纵欲过度所导致的糖尿病也层出不穷。这种类型的糖尿病有一个典型的特点，我给大家描述一下啊。第一点就是下肢发凉。大家记住，人老从哪儿开始的，是从腿。所以说，在清朝的有一个医家叫叶天士。叶天士他曾经说过一句名言，他说「若子向老,下元先亏」。什么意思呢？就是一个人开始老，是从他的下焦，也就是说肝肾、腰腿这块儿先开始的。那么糖尿病有一类人的表现就是下肢无力、脚凉。这种人非常多见，其伴随的症状是什么呢，就是小便频，面色灰黄。这都是肾气不足的表现。那么这种表现呢，叫做肾阳虚。那么我在临床中就遇到好多这样的案例。他们也控制饮食，也进行调理，但是不节制房事，所导致的结果是非常严重的。我跟大家举一个我在临床中遇到的案例。

这个人呢，因为在座有很多都是企业家，那么这个人也是企业家。他是做什么工作的，他是做旅游产业的。那么他得糖尿病从三十岁开始。他的典型的表现就是两只脚无力，走路脚下虚浮，走路无根，用老百姓话讲就是脚底下没根。那么他的这个外在表现呢，是脸色灰黄，小便特别频，而且有淋漓不尽的这种现象。那么大家都知道，淋漓不尽实际上是前列腺炎的或者前列腺肥大的一种表现，这在七十岁以上的老人多见，为什么在这个才三十岁的年轻人身上就有呢？一句话，伤肾，也就是纵欲。我把完他的脉之后我发现，这个人两个尺脉是非常沉的。大家都知道，中医的脉诊叫做「浮中沉，寸关尺」。寸关尺，尺脉候的是肾，尺就是在这个桡动脉之后的这个位置。如果是这个人尺脉很沉、很细、无力的话，说明这个人肾气不足。那么我把这个企业家的这个脉的时候，就发现他的肾气是非常不足的，而且他的外在表现呢也是肾阳、

亏虚这种现象。按照中医理论来讲，这叫火不暖土。这种情况下的糖尿病，仅仅靠控制饮食，靠那个降血糖的药，靠胰岛素是没法控制的。继续往下发展的话，很有可能导致一种现象。我们都知道糖尿病有一种表现叫做坏疽。坏疽是什么意思呢？就是两只脚，血液流通不通畅，这两只脚时间长了呢，会导致局部的坏死，最终的结局呢就是截肢。这个人从三十岁得糖尿病，找我看病的时候是四十岁了，已经得了十年了。我跟他讲，我说您这个病要想治好的话啊，不往下发展、控制住的话，必须得节制房事。至少按照古代医家的教诲，至少有一年到两年的时间禁欲，把这个肾气保存好，否则的话身体就会出现很大的麻烦。但是，这个人丝毫不听我的建议。他找我看病主要是为了两点，一点是治疗糖尿病，另外一点呢就是让我给他治疗阳痿。大家知道，阳痿，实际上就是一个人，这个肾气不足的一种身体的自我保护。我们中医都倡导人们要随顺自然，也就是自然保健的养生方法。就像我们进入一个寒冷的环境当中，我们的身体呀，就会出现一种自我保护，什么呢？就是皮肤出现鸡皮疙瘩，这实际上就是身体的一种自我保护功能起动了。那么鸡皮疙瘩一出现就说明全身的汗毛孔收缩，抵御外在的寒气。那么这个人糖尿病十年，又有纵欲的这种历史，然后出现了这个阳痿，这实际上就是身体对他所发出的信号，就是请他把这个房事这一问题要节制，要自我保护了。这是人体自然的一种自我保护功能起动。结果呢，他却让我给他治疗这个疾病，然后鼓舞他的这个阳气。大家试想，我们一个人进入寒冷的环境当中，本来汗毛孔收缩，结果这个人呢还要求医生给他开一种药，什么药呢，让他的汗毛孔舒张的药。这叫什么，这叫逆天者亡。所谓的天，就是自然。顺天者昌，天也就是自然规律。顺应这个自然规律呢，身体就会健康，违背这个自然规律呢，身体就会急剧的衰败，最终导致死亡。那么这个人找我看病，他实际上就想做逆天而亡的这种工作，当然我是不会答应的。我跟他说，这个病要想治好，必须得节禁房事，否则的话不可能好的。他不听我的规劝，他引用了一句名言，他自己的名言，他说，「人生在世需尽欢，莫使金樽空对月」。我在这里呀，因为有很多企业家，我就把这个问题着重给大家点出来。因为老百姓有一句话叫做，「男人有钱就变坏，女人变坏就有钱」。这里面的坏，很重要的一点就是男女关系的混乱。现在很多人一旦有了钱，所追求的就是性方面的享受，而他不知道自己在享受的同时也是在往火坑里跳。我跟这个企业家谈到这个问题的时候，他就引用了这句名言，他说，彭大夫，你要想让我节禁这个房事呀，比杀了我还难，因为我……剩下的话我就不说了。总之，他就非常的在这方面非常的想往，我说好，我说你现在做的事情呢，是逆天而亡的，也就是自然规律会约束你的，会教育你的，咱们一年之后见。我说，你这种情况哈，跟你直接讲吧，半年之后，你的脚，不仅仅是凉了，就会出现发木发麻的情况，你若是再不节禁房事的话，再过半年，你这只脚的局部血液循环就会坏死，到最后的结局就是截肢。我把这个话放到这儿，他一笑了之，他说，性生活与糖尿病有什么关系啊？我说那好，咱们看事实吧。结果，一年之后，他给我打电话，他说彭大夫，你所说的话全都应验啦，他说，我从离开你之后，三个月，我的脚本来是凉的，已经变成麻木的了。大家都知道，这是人体的阳气开始往回撤的表现。咱们观察生活就会发现，小孩子的手脚，永远都是温暖的，即使到了很冷的冬天，他光着脚出去，他的手脚都是很红的，那么随着人年龄的增长呢，阳气越来越少，那么就会出现手脚开始凉，再一步就是发麻发木。那么糖尿病人呢，如果出现这种脚凉，发麻发木这种情况，说明他的阳气已经开始往回撤了，已经血液不循环了。这时候，他说三个月之后出现麻木的表现，再过半年之后，他比我预想的要快，他说，我这个脚知觉就非常的不清楚了。什么叫不清楚呢，就是，他虽然脚踩在地上，但是他感觉脚好像离了地很远，好像垫了一层厚厚的海绵，这是什么呢，这是气血已经通不到脚上去的一种表现，神经开始麻木。他说，我现在也就是一年之后，他给我打电话说，他说我现在出现什么情况呢，就是我的脚的中指和无名指这两个脚趾，任何感觉都没有，而且开始变黑，他说他很害怕，他去医院检查之后，医院的医生告诉他说，这叫糖尿病坏疽，最终极的治疗方法，那就是截肢。因为他听到这个诊断之后，他是非常害怕的，他就给我打电话，我在电话里告诉他说，坏疽分很多种啊，有因为气滞血瘀的，有因为肾虚的，其中肾虚的坏疽是不可能治好的。因为你以前把自己的身体消耗的太过了。怎么讲呢。就是人在他一开始一年前有阳痿的这种情况的时候，实际上就是身体给他提出警告了，说您老人家一定得悠着自己的元气啦，不要再消耗的太过了，我已经给你发出警告，结果你不听，反而吃一些壮阳药，喝所谓的壮阳酒来使阳气越发的消耗了，那么消耗没了之后，按照古人的话讲，这叫骨髓枯。人的骨髓枯萎了，人的骨髓枯萎了之后，那么等待他的那就是恶果，所以说这个人给我打电话完了之后，我说这个病很难很难治了，即使神仙手眼在世也很难治（18：25）。这个案例在华佗的医案里都有记载，他说曾经有一个"督邮御内而亡"，他说神仙在世，也无法挽救这一类的疾病。我就引用了这一句话。结果这个人最后的结局就是，把他脚的中指和无名指锯掉。所以恶报非常严重，这是其中我谈的第一个案例。

那么，下面我跟大家汇报的另外一种疾病呢，就是中风。中风的原因有很多，现在，用现代医学的眼光看来，中风无非就是两种，一种是脑血管破裂；另外一种是脑血管阻塞和痉挛。按照中国古代医家的论述来讲，所谓的中风实际上就是身体内在的火气上涌，然后导致这个上焦的气紊乱，然后导致疾病。然后用中医古代的学说来讲，中风就是肝火上炎，或者是痰浊内扰，但是这里面还有一个很重要的病因，那就是肝肾不足。

我记得在2006年的时候，我做住院医的时候，我曾经一晚上送走了3个中风病人，都是死于多脏器衰竭。这3个病人的平均年龄，大家注意是40岁，最年轻的是38岁，最大年龄的是42岁。一晚上走了三个，第二天呢，因为我作为医生我得写这个死亡病程的病例汇报。我写了一上午，我一边写，我就一边想，为什么中风呈现出一种低龄化趋向？我们回想七八十年代，那时候的中风，大多数都是六七十岁，甚至八十多岁的老人家，才会出现这种情况。那么为什么现在年轻人，三十多岁的人，中风却这么多，甚至导致死亡呢？当然不可忽视的是现在的饮食结构发生了变化，人们吃的好了，然后身体里面的脂肪存留增多。那么我会反问，吃的好了，脂肪存留增多了，就一定导致中风吗？我们发现生活中不是这样的，很多人也是大鱼大肉的吃，但是他没有中风。那么中风的另外一个原因，用中医的眼光看来就是肾气不足，也叫肝肾不足，

导致肝肾不足最重要的原因就是纵欲。

下面我跟大家分享的这个案例呢，就是我的一个出版界的好朋友，也是一个企业家，才三十二岁就中风了。这个人找我看病的时候，他说，他非常自信地告诉我，他说彭大夫，我现在非常有钱，半年换三个女朋友。他认为这是他值得骄傲的事情，跟我讲。我说，那你呀离着灾难就不远了！为什么呢？因为一个人如果是肾气亏虚的话，会导致一系列的恶报，在后面我会跟大家详细的展开。所谓的恶报呢，就是身体和心理以及事业、家庭，所出现的重重危机。那么这个人是所谓的社会上的精英，也就是青年精英啦，他找我看病的时候想让我调理一下他的身体并进行一些合理的建议。因为现代人呀，随着这个生活水平提高，他对自己的这个身体状况的要求也越来越高了。那么他希望通过中医调理，把他这个身体调整到一种平衡状态。这个人的外在表现是什么呢，两条腿呀特别细。大家注意，两条腿特别细，下肢无力的人，用中医的眼光看来，大部分是属于肝肾不足的人。这个人两条腿特别细而且走路是没有劲儿的，脚下没有根，把他的脉也是尺脉特别沉。他的一个表现就是小便频，小便频到什么程度，一晚上去厕所大约七到八次，小便非常频，这就是伤肾的一个很严重的表现。他找我看病的时候说，你先帮我解决我这个小便频的问题吧，因为我需要睡眠，合理睡眠，第二天还要处理很多事情，光这样的情况那就会影响我的工作。我说好，但是你必须得答应我一件事情，就是吃药期间绝对不能有房事，他咬了咬牙说，好。然后我给他开了陈世铎（24：05），清朝有一个医学家他叫陈士铎的一张名方，叫做引火汤，他吃了这个方子之后，两个星期尿就不频了，一晚上平均起夜一次到两次。非常感谢，然后他跟我说，他说，接下来我应该怎么保养身体呢？我说，接下来你的保养身体的原则非常简单，那就是禁欲一年以上。不好意思，我跟大家又在说这个话题了。因为这个人是严重的伤肾的，作为医生必须得说实话，而不是说好听的话。

我发现现在很多医生，为了随顺这个病人的欲望，就不断地妥协，实际上这样是对他身体的一种极度的摧残。我跟他讲至少得禁欲一年以上，而且不能够与这个所谓的女朋友，实际上就是情妇有这些不正当的性行为，这些东西对你的身体都会产生极大的损伤。我讲这句话的时候他非常的不以为然，为什么呢？因为他以前接待客户的一个很重要的手段就是，把客户送到晚上吃完饭之后送到歌舞厅还有卡拉OK,或者是一些情色场所，让这个客人满足他们的这个欲望。实际上这是不仅自己往火坑里跳，也把别人推到火坑里去。我跟他讲，你如果是自己不约束自己的话，自己的身体会损伤会非常严重的。他不听。在我第二次见他的时候，他的寸脉就出现一种很奇怪的现象，是什么呢，就是寸脉过寸，就是手上的这个脉相跑到这个大鱼际这个地方来了，那么这在中医来讲叫做什么？这个叫做”寸脉过寸,中风可虞”，就是这种现象一旦出现，可能就会中风。我就告诫他说，你这段时间一定要保养好肝肾，不要再有这些行为了，如果是再有的话，将来中风是没跑的，因为，你的这个现象已经出现了。他不听，他说，我这么年轻怎么会得这种疾病呢，不要吓唬我了。我说，那就看自然规律吧，因为我刚才讲的，中国人所总结的这些，就是古圣先贤，包括古代的医家，所总结出来的这些情况，都是经得起历史考验的自然规律，你如若是不想遵从的话，那可以，以身试法完全可以。这个老总他姓孙，这个孙总就继续的做着他自己想做的事情。半年之后我再见他，我发现，这个人出现一种很奇怪的现象，就是精神极度亢奋，以至于晚上睡不着觉。因为他见我的时候，还有另外一个女子在他身边，这个女子令我想起了一个词，叫做红颜祸水。这个女子长得是非常的妖艳，非常的妖艳。我们都知道古人所说的红颜，并不是指的漂亮，而是指的这个女子非常妖艳。妖艳的女人对男人有三种伤害，第一种伤害是吸引男人，把男人的这个肾精给消耗掉，这是第一个伤害；第二个伤害呢，是妖艳的女人惹是生非。大家都知道很多个朝代就是因为一两个女子而毁灭的。离我们最近的清朝、明朝，吴三桂冲冠一怒为红颜，讲的就是这个事实，把一个朝代都给毁了，更何况一个人呢。我跟他说，这个女子对你的伤害会很重，你赶紧跟她远离，否则的话，您老离这灾难就不远了。他不听，他跟我说，他说我好不容易赚到这些钱，难道不能让我享受一下吗？我说你这种享受，实际上是一种过分的纵欲，这对身体的损伤是很大，对你将来的事业和家庭，以至于后半生损伤都会很大，你如果是现在不听的话，那就咱们就看事实的发展是怎么样子的。然后呢这个孙总呢，继续地过着那样糜烂的生活，半年之后现象就出现了。因为，我曾经跟他说过，我说，中医讲的这叫自然规律，无论你相不相信它都会出现。半年之后他出现的一个表现，那就是中风。这种中风呢叫做口眼歪斜，半身不遂，就是走路都非常难以平衡的走路了，然后这个嘴歪到一边去，眼睛闭不上，这就是典型的中风。而且他这种中风，普通人啊，如果是没有肝肾不足的普通中风病人，可能半年一年，走路就可以恢复，这叫中风康复。但是肝肾不足的人，在座的请记住，肝肾不足型的这种中风，就是肾虚型的中风，三年恢复不了。这个患者，这个孙总一直到现在三年了，走路还是不利索，说话还是连不成句。这是什么？这就是伤肾所导致的恶果。他见我的时候，他中风之后见我说的第一句话就是：彭大夫，我太后悔了，没有听你的话，导致现在我这种情况。我跟他讲，我说这个叫做邪淫呀，邪就是邪恶的邪，淫就是荒淫无道的淫。这个邪淫对身体的损伤那简直是太严重了。为什么这么讲呢，因为一方面，邪淫可以使一个人肾气损伤导致身体的种种疾病。第二点，一个经常伤肾的人，他的心情都是浮躁的，特别容易发脾气，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，这叫做心火亢盛，肾水不足，人一旦出现这种状态，那就是离这灾难就不远了。无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种，种种的恶果。所以古人告诫我们说：万恶淫为首。为什么这么讲呢，因为一个人，一个朝代的君主，假如说荒淫的话，那么这个朝代这个人离毁灭就不远了。这个孙总呢，就以身试法的在我的面前演示了这个场景。他最终的结局是事业衰败。他原先是做出版业的，而且做的业绩非常好，自从中风之后，事业一落千丈。以前跟他有染的这些女子，一个都不留，他自己孤零零的在医院里面，每天护工扶着他下床，推着轮椅让他晒太阳。自己说话也连不成句，这是什么呢，这就是以身试法所导致的恶报。

所以说我刚才在这个讲座中提到：红颜祸水。为什么呢？下面我给大家强调一下，为什么要提这一点。因为现在社会很多女子，打扮自己实际上是往妖艳的方向去打扮，现在很流行的一个

词语叫做“性感”，所谓的性感是什么呢，就是能够引起异性的性趣。把自己打扮的越性感越暴露，以此为美，而不是以此为丑。请大家记住，这是人们审美观的一种变化。而这种变化所导致的这个结局呢，是非常严重的，一方面呢它不仅导致你自己身边的这些男子会邪念重重，浮想联翩，另外一方面呢，她走在大街上对整个社会所导致的负面影响也非常大，使一个人心神无法安定下来，邪思邪念特别多。那么我在临床中，我作为一个医生，我特别喜欢看现在社会人的这种健康状况。我们中医来讲叫做望闻问切，因为作为医生他有一个职业病。就是见任何一个人，首先他自己的第一反应就是，这个人有哪些问题，然后通过面相、身材、语音就能够判断出他的身体健康状态。那么我通过观察发现现在很多人有这样几种表现，供大家参考。

第一个呢，现在很多人的眼神是游移不定的，没有定力。这是表现出什么状态呢？这是说明一个人的神不专注、不清净、不稳定，神不足，精就不足。老百姓经常说精气神，精气神，一个人的精啊，就是这个肾精，要不充足的话，他的眼神必定是散乱的，而且他与别人在对话的时候，眼神四处游走不定，没有一个定力。这就是第一个表现。这是现在很多中年人，年轻人，少年人的表现，这是第一点。

第二点，现在很多人，中年以上的人，腿脚没有力气，走路好像拖着一个沉重的身体这样在走。这种表现就是肾气亏虚的表现。

第三点呢，就是很多现代的青少年的脸色，是非常不好看的。什么脸色呢，就是脸色苍白，而且没有血色。离得远远的，你会看到他脸上好像蒙了一层灰，而这层灰呢，你离得近距离看的时候，你会发现他的脸其实洗得很干净。但是为什么还有一层灰呢？这实际上就是说明了他内在的精华不足。一个人内在精华不足的话，他外在的神气是不饱满的，是非常衰败的。现在很多，走到大街上我们看到这些中学生，要么是脸色惨白，要么就是像豆芽菜一样身体不饱满，特别瘦弱。而且现在国家统计说，目前我们国家青少年所存在的问题是耐力下降。大家注意呀！体力分为两种，一种是爆发力，一种是耐力。这种现象就是耐力不足，无法长时期地坚持工作，这都是肝肾不足的最严重的表现。其次呢是现代社会的人心浮气躁，做任何事情都不专注，没有一种定力，这实际上都是肾精不足的外在表现。那我们观察这个整个社会，为什么会出现这种现象呢，因为我在开题的时候，就跟大家讲过，现在打开电视机，联上网络，走在大街上，翻开杂志，我们所遇到的，所看到的这些不清净的，容易引导人们进入这种邪恶的思想和邪念的这种情况非常多见。

这是一个很严重的社会问题，这不仅使一个人的身体造成损伤，另外一个呢，就是让这一个人变得心情非常浮躁，我们都知道诸葛亮有一句名言叫做：「非淡泊无以明志，非宁静无以致远」。一个人如果说心情不宁静的话，他的事业不会做的长久和成功，一个人如果是心理边邪思邪念非常多的话，对他的家庭，对他的家人，以至于对他自己的一生，乃至于对我们的整个民族都会造成很大的损伤。

下面我就给大家汇报第二点，那就是色情对当代青少年的损伤。孔老夫子，在两千多年前《论语》里面曾跟大家告诫过，他说：「年少之时,血气未定，戒之在色」。什么意思呢，就是少年人在年轻的时候，他的气血，就是整个身体没有发育好，他的气血是非常不稳定的，这个时候尤其需要注意一件事情，就是注意不要让他的思想受到这种色情和邪淫这种东西的污染，否则的话对他的身心都是很大的摧残。那么我在临床中就曾经遇到过这两个案例。都是血的教训。下面我给大家汇报。

第一个呢，就是我近期两个月以前，在我的门诊上遇到一个少年。这个年轻人呢，今年是二十五岁，刚刚大学毕业。因为我在此之前呢，写了一系列劝导人们要保养肾精，要清净心念的这些文章发表在网络上，他看到我写的文章之后，他就来找我看病。他说彭大夫，我这个病，病了十年了，我都没有找到原因，经过很多医生的治疗，都没有治好，花了很多钱。我自从看了你这篇文章之后，我才知道自己的问题出在哪里。他说这句话的时候眼圈都红了。他说我以前，我在十年前，我在初中的时候，是全家人的希望，我每次考试都在全班前十名，我当时的这种状态，全家人对我的希望非常大，将来能考上名牌大学，能考上清华北大。结果呢，在那一年我接触了一个我的朋友，他说我有一个同学，他把我带到他的家里面去，看了一盘黄色录像，从此之后，我就染上了一个非常不好的习惯，手淫，这个习惯伴随了我十年。自从染上这个恶习之后，他的脑力、体力极度下降。他染上这个手淫半年之后，学习成绩一落千丈。为什么呢？因为按照中医的理念来讲，肾主骨、生髓，主掌于脑，「肾者作强之官，伎巧出焉」。什么意思呢，就是一个人肾气如果足的话，脑力有两种的体现，一种是记忆力，一种是思考能力。一个人肾气足的话，他的记忆力就强，思考能力就强，他的学习成绩一定会好。现在的教育，刚才各位老师都讲了，实际上是技能培训，而不是真正的教育。所谓技能培训呢，首先就是你要把这个知识掌握，必须要靠你的理解力和记忆力。假如一个人肾气亏虚脑力不足的话，他的理解力和记忆力都会下降。那个小可，就是找我看病的这个少年，他说，我当时染上这个坏习惯之后，我就发现自己的脑子好像空了、木了一样，上课的时候老师在那儿讲，我就好像是就在演电影一样，脑子一点都不跟着活动，而且记忆力极度下降。做题做不出来。这是他的第一个表现，这在半年之后。

第二个表现，就是本来这个小可呢，是当那个学校的足球队的队长，他的体力非常好，满场跑。大家都知道，足球必须得体力好。他的体力非常好，跑步速度非常快，然后耐力特别强，自从染上这个手淫的恶习之后，半年之后，他的体力急剧衰败。稍微一动，身体就气喘吁吁，大汗淋漓。这是什么表现，这是一个人阳气不足的最严重的表现。

我们反观现在很多年轻人，稍微一活动，大汗淋漓，身体没有耐力，气喘吁吁。实际上都与伤精有很大的联系。那么这个少年就跟我叙说，他说，我出现这两种表现之后，我的心情非常的沮丧。也不想跟别人交往了，也不想跟周围同学、老师这样交往。自己一个人关在屋子里面，谁都不想接触。那么家里人以为我有这个心理上的疾病，就给我去找一些心理医生进行疏导。他说，很多心理医生给我疏导完毕之后呢，我当时感觉心情很舒畅，但是很快就会心情又郁闷了。

为什么会出现这种情况呢？因为这种情况，按照《黄帝内经》的说法叫做：「独闭户塞牖而处」，独就是单独，闭户就是闭上门户。塞牖就是关上窗户。就是形容一个人呆在一个小房间里边，把这个窗户还有门都关好，一个人独处。这种情况出现在什么样的人身上呢？出现在胃气不足，肾精大衰的这种人身上。那么这个少年呢，半年之后他就出现这种情况。这种情况不仅仅是心理问题，大家注意，不仅仅是心理问题，是生理问题导致的心理问题，假如不把他的肾精补足，让他戒除邪淫的话，他这个心理永远是处于一种阴暗的状态。按照古人的话讲，这叫做阳气不足。所以我们看到现在很多人呀，有过这方面经验的人，都会有这种体验。假如说你的肾气不足，前一天晚上房事之后，第二天可能就会原来制定的计划就不想去做了。然后本来心胸里边踌躇满志的这种豪情呢，就没有了。本来第二天，想写论文，想进行深入思考，也无法深入思考，为什么？是因为一个人的肾精不足，阳气大衰就会出现这种执行力下降，身体就会出现这种表现。而不仅仅是心理的问题。那么他就跟我描述他这种情况，这是第三个表现。

第四个表现呢，是心情非常烦躁。他说我坐在书桌前看书，心里面好像长草一样，根本看不进去。为什么会出现这样？因为按照中医理论，一个人肾水不足的话，心火就亢盛，心火一亢盛，他坐在那儿当然坐不下去，没有定力。那么他出现这四种表现呢，因为他的父母也不知道他会出现这种情况。我相信现在在座的很多企业家，也是为人父母，我刚才讲的这个案例呢，实际上就给大家一个警醒。你们回去之后一定要看好自己的小孩。不要让他们染上这些恶习。

我继续把这个小可的这个案例讲完。这个孩子在初三的时候染上这个恶习，一共十年，他都不知道自己问题出在哪里，一直到他在网上看到我写的这篇文章之后，他才幡然悔悟。来到诊所找我看病，因为他当时的心情非常激动，我说，不要激动啊，这个病是可以治好的，你还年轻，首先你得有自信心，把自己的这个坏习惯改掉；第二个呢，我给你帮忙，我会告诉你怎么样补肾，给你开中药；第三方面呢，是一定要孝顺父母，因为只有孝顺父母，这个人心情才是最通畅的，心情一通畅，身体的阳气就足。所以说古人曾经说过，「万恶淫为首，百善孝为先」。大家在座的每个人手里都发了一个蓝颜色的小瓶子，大家请拿起这个小瓶子，就是大会给大家发的小瓶子，上面写着一段词语，它说「身体发肤，受之父母，不敢毁伤」。如果一个人把自己的身体毁伤了，说明这个人不孝顺，反过来一个人要想对父母孝顺，首先就是要让自己的身心保持一种健康的状态，而不要让父母操心。这个小可十年了一直让他的父母非常操心，带着他四处求医，没有结果。我对这个孩子讲完之后，他也是非常感动。我说，我给你看病是不要钱的，我义诊，你把这药方拿走，随处哪家药店都可以抓，吃了这些药方，然后再配合我刚才讲的这些要点，第一个是戒除邪淫；第二个呢就是孝顺父母，你的病肯定能好。结果他按照我说的做，两个月之后他给我发短信说，现在我的腰已经不疼了，然后脑力开始恢复，开始有精气神了，做那个工作也是非常有信心了。这是说明什么问题呀，这说明按照中医的理念，身心是不二的。身体跟心理是互动的，身体出了问题就会导致心理的问题，反过来一个人心理出了问题的话，身体照样会出现各种各样的疾病。所以古人曾经说过，他说「相由心生」。相就是一个人的外在表相，心呢就是我们的内心，相不仅仅是指这个人的面相，身体的种种表现，包括疾病的现象都属于相，一个人相不好，实际上就是反应一个人内心世界不是非常的健康。那么所以说，中医实际上是治人的，不是治病的，因为病是长在人身上，一个人只有他身心双重健康了之后，身体才可能恢复，才可能健康。那么，我跟这个小可呢，就给他进行治疗，把这个他十多年的问题解决，而且他的父母也非常感动，对我表示感谢。

那么在这里呢，我跟大家还要引申出一个话题，就是小可所出现的现象，目前咱们国内出现的非常多，这种现象叫什么呢，叫做「都市隐者」。都市就是大都市的都市；隐者是什么，隐是哪个隐呢，就是隐士，隐藏的隐，者就是之乎者也的者。现在很多青少年，出现了这种情况，就是呆在家里面，也不想工作、也不想学习、也不想交往，一个人闷在屋子里面，过着什么样的生活呢，就是衣来伸手、饭来张口的生活。叫做「啃老族」。这种人群在目前的东南亚、就是东亚，有一个岛国，出现的非常多。我不提那个国家的名字，这个国家在三四十年代的时候，引入了西方性解放的思潮，而这个国家所生产的，色情的光盘和色情的书籍，是在整个亚洲排名第一的。这个国家，恶报出现的非常快，什么快呢，就是在这个国家有百分之一的人口出现了「都市隐者」这个情况，「都市隐者」我刚才跟大家描述了，就是丧失了工作、生活、学习的能力，把自己关在屋子里面，过着「衣来伸手、饭来张口」的生活。这按照中医来讲，就是废人，这个人再往下发展是没有救的，这种人口在这个国家是百分之一，换句话说，那个国家有一百万的青少年处于这种状态。咱们国家在东南沿海和大中城市也都出现这种苗头。在台湾地区，在韩国这种情况也非常多见。这说明什么问题，这实际上就说明色情对青少年的损伤是非常严重的，以至于导致了这些乱七八糟的这些，自古以来都不多见的情况，在现代社会这么多见。因为古人曾经说过，说一个人如果肾气不足的话，将来的一生就不会有太大的作为，为什么呢，因为按照中医理论是，肾受纳五脏六腑之精华而储藏，也就是说这个人们的肾气，就像银行一样，它把身体里面这些五脏六腑的精华都储藏在保险柜里面，然后供你一生去应用它，去做事业、去服务于社会。假如你把这个保险柜里面的存款极度的往外提取的话，这个人的生命质量就会下降得非常的快，也就是出现早衰这种情况。

下面呢，我就跟大家念一封有一位患者给我写的信。他这封信说明了什么问题，就说明了我刚

才讲的，若是过度的手淫、过早的手淫，对青少年产生的影响，这种影响就是早衰。下面我给大家大体念一下。他说，彭博士你好，我想反映一下我自己的伤精历史，伤精就是伤肾，手淫的历史，希望对持有手淫无害论的人们一个警示。他说我十一岁的时候染上手淫，然后射精，迅速的沉迷其快感当中，无法自拔。最多一天射精四次，持续八年之久。他给我写这封信的时候是十九岁。

他出现什么情况呢，第一个是骨头痛，全身的骨节疼痛，大家都知道，肾主骨生髓，这个肾气不足的话，骨胳就非常的不饱满、容易疼痛。他说十八岁的人身高、相貌、体重和一个小学生一样，皮肤黑、牙齿痛、口里面有腥臭味，听力差，智力、记忆力更是差得无法说。这是他第一个表现。第二个表现是梦多，一天晚上做梦三次，睡眠质量极度降低。第三个是，全身骨胳细小、酸痛、软弱，无法长久的站立十五分钟以上。第四个是大脑经常旋晕，稍微一转圈就晕得要命，想吐，头脑迷糊，有空虚感，经常的嗡嗡作响。第五点是思考力、理解力和记忆力极度下降。现在赋闲在家，无法继续工作和学习。第六点是手经常抖，手抖是说明什么，肝不足，肝风内动。第七点是驼背，右肾酸痛，整个脊柱直不起来。第八点是眼睛突出。第九点是头发焦枯、稀疏。我念完这些表现之后，大家很快联想到一个场景，那就是一个八十多岁老人的表现。结果出现在这个十八岁的少年身上。这个少年在上一个星期的周末，从家乡他父母领着他来我的诊所看病。一见到这个孩子，他所说的这些情况，所有的情况，都表现出来，而且就像一个早衰的小老头。大家注意啊，这就是伤精的果报，也就是现在很多青少年，实际上在网吧里、在计算机上、电视里，他们在学校里面所议论的话题与这都有关系。那么这是我讲的第一个青少年的损伤，希望引起各位在座的为人父母的企业家们、老师们引起重视。

第二点呢，我给大家汇报一下我自己身边发生的故事，那就是我的一个初中同学。他所表现的是什么呢？他所表现的用四个字来形容，叫做以丑为美。我们在同学聚会的时候，那是前年的寒假，我们同学聚会的时候，他跟我说，他说，他当着很多人的面他说，彭鑫，你是学中医的，你给我把把脉，看我身体是不是特别健康。我还没把他脉他就说，我现在的性欲很旺盛，身体很好，说明我身体很好，你试一下。我一试他的脉，我心里边暗自嘀咕，我说恰恰相反。为什么呢，因为他的肾脉是非常亏虚的。这种亏虚是什么表现呢，就像一盏油灯，在油快要没有的时候，那个火苗是最旺的。他现在就处于这种状态。我说你这个肾气已经亏得不行了，你要是不把这个问题谨慎的话，将来会出现种种的恶报啊，身体会出现种种的情况。我是私下里跟他讲的，他不相信。他说，我这身体很好啊，而且我很年轻啊，以此为荣啊，经常换女朋友。这样子的。我说你必须得注意这件事情，否则的话身体是不会复元的，而且将来的灾难也不远。因为这个，按照中医来讲，中医理念有一个叫做虚则亢，就是一个人真正虚弱了之后，他才会亢奋。一个人真正充实的时候他是不亢奋的，永远是稳定的。所以，古人有一句话它叫做「精满不思欲」。就是一个人真正的精力充沛，肾气非常足，肾精很充足的时候，他那个欲望是很低的。那么反过来，精虚的话，欲望就重。我说，你现在的这种情况，顶多维持半年，半年之后，你会出现各种各样身体的表现，他不听。结果第二年我们同学聚会的时候，他坐在那里，整个人像蔫了一样，冬天在一个屋子里面，我们一起吃饭，他还戴着帽子，然后谁都不想接触，也不想和大家说话，那种眉飞色舞的神情完全丧失。我们周围同学就小声告诉我，他说彭鑫啊，咱们那个鲁同学，他姓鲁，在半年之前头发脱没了，光头了。男生，这是男生，头发脱没了。然后骨折过两次，而且他这种骨折呢，都是跟别人骑自行车不小心一碰就骨折了。然后我就想，我说按照中医理论，这个人的肾气在哪方面表现出来，就是在头发上，中医有句话叫做肾之华在发，也就是肾的精华体现在头发上，这个人肾气若不足的话，头发就会脱落、焦枯、没有光泽，这是第一点。

第二点是什么呢，就是肾气表现在骨胳上。假如一个人骨胳很坚硬、很饱满、很有劲的话，筋骨很强壮的话，说明他的肾气很足；假如说这个人经常骨折，动不动就出现筋骨上的损伤的话，说明他肾气不足。因为肾主骨生髓，这个骨胳不强壮不饱满就说明他肾气不足。所以说这个同学，一年之内出现了两次的骨折现象，这都是非常少见的。在年轻人来讲，年轻人稍微一碰不会出现这样或那样的骨折，结果他出现得很频繁。

所以说我就联想到在唐朝有一个传说中的神仙，实际上也是真人，这个神仙叫做吕洞宾。吕洞宾外号叫做吕纯阳，他曾经写过一首诗，他劝导世人不要邪淫，这首诗怎么写的呢，他说「二八佳人体似酥」，二八佳人就是十六岁的少女，身体非常的好，娇好。「腰间仗剑斩凡夫。虽不教君人头落，暗地使人骨髓枯」，说白了是什么呢，就是二八佳人，一个非常娇好的少女看上去很好，她不把你的人头砍下来，但是却暗地里，把你的这个肾精呀、骨髓呀消耗干。那么我们观察生活就会出现这样的情况。有一些人啊，身体外形看着很肥胖，但是放在称上一称，他的体重却特别轻，这是一种。第二种呢，是一个人外在体形看着不是很胖，不是很强壮，不肥胖，他放在称上一称却特别沉。大家注意，这个身体外在胖、重量轻的这些人，实际上就是内在的骨骼的气不充足，也就是骨密度降低，骨质疏松，这实际上就是伤肾的一种表现。在现在流行的一个养生里面叫做补钙，大家都知道补钙，天天广告就说吃什么钙片吃这个那个的补钙，大家有没有想过，我们一家人都吃一锅饭，都吃同样的菜，为什么你缺钙，别人不缺钙呢?不是因为饭里面没有钙离子，没有这个钙的这个元素，而是因为你身体根本藏不住这种钙质。我们都知道一个人骨骼骨密度增强的时候，肾气足的时候，他这个骨骼是非常充盛的，而且骨密度也是增高的，钙质增多。假如说一个人肾气不足，你即使给他吃上一吨的钙片，他都不会把这个钙给封藏到身体里面去。这是什么意思呢，这就是说明，中医的理念不仅仅是考虑到物质这个层面，中医的理念还考虑到，能量和信息这个层面。我们都知道，现在科学家，现在的物理学前沿已经认识到我们整个世界的组成就是物质，能量，信息，三个方面，而现在的医学呢，大部分考虑的都是物质，在能量和信息考虑得不多，但是中医学恰恰就是把物质，能量，信息统在一起考虑。中医用一个字来形容，就叫做“气”。这个“气”把这三个方面的内容都

包含进来了。那么，我跟我的同学说，我说这一个人肾气不足的话，他这种骨骼就容易骨折，就容易骨密度减低，然后就容易骨质疏松。那这个同学，他的表现就是一年当中骨折两次，那么这就体现肾气衰败，而且头发脱光，所以说他戴着帽子。

那么按照中医的望诊啊，因为我们作为职业医生，也非常喜欢看这个人的气色，他的气色是透露出一种什么感觉来啊，大家注意，脸色苍白，而且灰，发暗，两个眼圈呢特别的黑，这是什么？这是肾的本脏已经开始衰败了，一旦出现这种情况，保证在两年之内就会出现肾衰，肾炎，透析这些恶报，就会出现这种表现。这在古代的医案里边层出不穷，我们都知道袁世凯是怎么死的？是找了多少姨太太，到最后把他的身体给掏虚了，肾气一虚，袁世凯是死于尿毒症啊。大家知道吗！尿毒症肾气极度衰败，这就是一个很典型的案例。我当时说这番话是在我自己内心当中想啊。这个同学在一年之后肾气不足，然后因为肾病而住院。这说明什么？这说明中国老祖宗的教导，实际上是让你的身心变得安稳。假如说，你不按照这个自然规律来做的话，恶报就会不断，那么这种不断呢，有时侯直接体现在你的身体上，而且这种速度呢却是非常快的。中国古圣先贤有一句话的教诲，他叫做「天道祸淫最速」，天道就是上天的道法，就是自然规律，天道实际上就是自然规律。祸淫，祸呢就是灾祸，让这个邪淫的人呢出现灾祸，这种速度是最快的。实际上我们学传统文化，我们知道，「祸福无门，惟人自召」，所谓的祸和福，并不是老天给你安排的，而是你自己感召来的，这种感召实际上就是你错误的思想、行为、做法，所导致的结果呢就是不良的身体、心理、状态，以及事业、家庭的重重损伤，那么我刚才讲的这一系列案例呢，恰恰就印证了古圣先贤的教诲，叫作「天道祸淫最速」。

所以说我们反观现在的影视剧呀，还有很多这种媒体上的宣传啊，在宣传什么呢？在宣传邪淫，倡导大家对这个色情感兴趣，以什么做为表现呢，以这种暴露的图片和暧昧的文字，以及露骨的镜头作为表现，让人们的内心不平静。那么产生的这些外在的表现，那么我们都知道，现在的青少年，尤其是八O后，甚至是九O后这一代人，是吃着什么长大的，是吃着激素长大的，激素啊，大家注意啊，现在的肉类啊，鸡鸭鱼肉、牛奶，这里面的激素含量非常高，所以说，前几天我收到北京市的一个统计数字啊，他统计说，现在的女生啊，来月经的时间平均是九点二岁啊。九岁的女生来月经啊。以前在三十年前，中国人平均来月经时间是十二岁啊。那个时候是正常的，现在这个时候是不正常的，是非常不自然的。不自然的状态，用中医的眼光看来，那就是病态。现在的孩子是被激素催熟的，这是内在的问题啊。身体迅速的发育，内在的荷尔蒙增多。那么外在环境是什么呢？外在环境是放眼望去，满目疮痍，什么意思呢，我们放眼看看这个社会上所宣扬的，甚至是国家的一流媒体，主要的电视台所宣传的所播放的那些电视剧、广告，还有一些所谓的新闻，花边新闻，都在宣扬这件事情。使得这些青少年，内在的身体处于一种相火旺动的状态，那么外在呢，又是这种诱惑这么多，还有一种误导是什么呢，就是教材，在青春期教育里边明确的写，手淫无害健康。于是这三方面加在一起，就导致现在的青少年，我们走在大街上，就会发现，很多人是属于气血不足的这种表现，我曾经看过六七十年代那个时候的人们，青少年的那种红光满面的情况啊，在现在这一代年轻人里面，已经荡然无存啦。所以说这是一个非常大的危机，对于我们整个民族来讲，都是一种很严重的社会问题摆在我们面前。

那么下面呢，我就跟大家纠正一个误区就是，手淫无害健康，这在几乎每一本教科书，青少年的健康教育里边都这么写，它的理论根据是什么呢，它说：这个男性手淫所射出来的精液里面是什么成分呢，是蛋白质，核糖核酸，碳水化合物。经过分析，然后呢，这些营养成分呢，跟一杯牛奶的营养成分是近似的。于是它得出一个结论，它说一次手淫射精之后，用一杯牛奶或者吃一个鸡蛋就可以补充回来。我们按照这个逻辑来想，好像是没有问题，但是实际上问题非常多，为什么呢，大家注意，他这个西方的这个理念里面，它只注重分解，分解后的营养成分，它没有注重合成。我打个比方，我们在座的每一个人啊，可能今天或者明天，都会手里面拿到一张光盘，那就是《和谐拯救危机》，一个光盘里面所含的信息是很丰富的，把这张光盘打碎、敲碎，然后分析它的化学成分，你会发现这张光盘的化学成分，跟一个被人扔了的一次性饭盒的化学成分是一样的，但是一张光盘，充满着各种信息的光盘，跟一个破旧的一次性饭盒的价值能同等吗？肯定不能，那么反过来我们问，男人一次射的精，它可以制造出下一代啊，他所传承的，这个精子精液里面所传承的各种各样的生命信息，都是极度的浓缩和汇聚的。精液，男人射的精可以传宗接代，反问：牛奶可以吗？答案是不言而喻的，所以说这种理念实际上是非常错误的。古人曾经说过，「一滴精，十滴血」，他说的是什么道理呢，他说，人体吃了这么多营养合成一滴精的精华，所消耗的你身体的元气，跟合成十滴血所消耗的元气和能量是同等的，他的意思并不是说一滴精液跟十滴血的化学成分是等价的，根本就不是这个意思。所以说现在的很多西医和现代医学工作者，实际上是对中国古人，对中国古圣先贤的医学着作的一种误读。误，是错误的误；读，是阅读的读。是对古圣先贤教诲的错误的理解。那么，他们认为古人说的没有任何道理，于是就进行批驳，甚至在教科书里边也这样讲。那么我的这些临床案例恰恰就印证了，这种说法是非常错误的，是祸国殃民的。我们都知道，在日尔曼民族要想征服全世界的时候啊，那个民族的统治者曾经制定了一个规矩，就是所有的男子，青少年在睡觉的时候必须要把手放到被子外面，不能有这种邪淫的行为。因为他知道要想强国强种，只有从戒邪淫开始。一个男人若是肾精不足的话，他将来的事业、家庭以及整个人生，都会非常的凄惨。

那么我有一个好朋友，他是一个专门从事警犬培训的好朋友，他就给我举了一个例子，在这里提供给大家，也作为参考。什么例子呢，他发现警犬，嗅觉很灵敏，警犬在进行一次交配之后，它的嗅觉的灵敏度降低一半儿，大家注意，警犬在三次交配之后直接淘汰，没有破案能力了。人也是这样。我们都知道，全世界人的智商啊，每一个民族的智商跟他的性方面的严谨程度是成正比的。我们都知道全世界智商最高的是犹太人，犹太人里面智商最高的是德系犹太人，

他的平均智商在一百三十以上，这个民族有着极其严谨的性禁忌。非常严谨，在西方叫做处女情节，就是对男女性方面是非常严格的，不能乱来的。那么反过来呢，智商最低的民族是中非和南非的这些部落民族。在这个部落民族，男女的性是非常泛滥非常开放的，平均智商是五十四。大家注意啊，这实际上就是文明程度以及身体状况，以及智力状况的一种最直接的体现。我们古人经常形容一个人说是富贵呀。贵指的是什么呢，古人说叫做，「厚者富，清者贵」，厚指的是什么，是指的一个人非常厚道有包容心，这种人是富的，有财富的。什么样的人贵呢，贵，就是指的一个人清，清指的是什么?头脑身心特别清净，只有身心清净的时候，你做事情才会周密，考虑问题才会周全，做事情才有定力，然后你的思维能力以及统考全局的能力才会增强，这种人在社会上地位是高的，所以说地位高就是贵嘛，富贵代表的就是清啊，所以说头脑越清净的人啊，我们看这个整个世界啊，放眼望去，越清净的这个民族它的社会地位就越高，越不清净越浑浊的这些民族它的社会地位就低，而且处于一种落后的原始的状态。这说明什么，这说明我们中国古圣先贤，老祖宗给我们留下来的这些宝贵的财富，都非常的有价值，而且是经得起时代和民族的检验的。那么我跟大家汇报的情况呢，就是把青少年这个伤精讲完了。

下面我跟大家再讲一个话题，那就是，女人伤精会导致什么样的恶报。我刚才讲的，因为在座的百分之八十的是男同胞，我刚才重点是讲的男性的伤精，那么女性伤精一共分为四点，对身体的损伤也非常严重。首先，就是女人手淫对肾也是有损伤的，这种损伤，实际上最直接的外在体现，那就是毁容。我在临床中，治过好多这样的女孩子。因为她当时不好意思说，她在给我的信中她说，她说她从很小的时候，接触这些色情的这些文学啊，就开始染上这种恶习，结果她的一个外在表现是什么呢，头发大片大片的脱落，脸上长痤疮，我们都知道，女人是很爱美的，脸上长痤疮，对她自己的自信心，是非常打击的。而这种女人呢，就是肾气不足的女人，长的痤疮有这么几个典型的表现。第一个，集中在下颌周围，因为下颌代表的是肾，集中在这儿；第二点，这个痤疮的深度很深，是暗疮，就是根儿特别深，然后呢颜色是晦暗的；再有一个呢，是脸色青黄，尤其是从山根，也就是从印堂这个地方到嘴周围全是青黄青黄的。一旦出现这种表现，那就是女人伤肾了，肾气亏虚，这种痤疮是非常非常难治的，这对女人来讲就属于毁容。而女人呢最在意的，实际上就是自己的容貌，而她所做的这个伤精的事情呢，恰恰就是对自己容貌的极大的损伤，这是第一点啊。第二点呢，女性是属于一种被动状态，尤其在现在这个社会是男权社会，不是，对不起啊，是男人占主导地位，对不起啊，不是男人占主导，实际上女人也很重要，就是现在这个社会上，男人是主动的，很多女性是被动的，那么被动就造成一种恶果是什么呢，就是堕胎。很多女孩子堕胎所导致的妇科病非常多，我在临床中所遇到的二十五岁到三十五岁这个年龄段，也就是八O后七O末这段时间出生的群体，找我看妇科病的百分八十，都有过堕胎的历史。而且凡是有过堕胎情况的女孩子的妇科病，都是非常非常难治的。按照现代医学统计，他们认为，女人堕一次胎，就会降低百分之二十五的生育能力。换句话说，堕四次胎，流四次产，她这个生育能力几乎降到零。所以说我们放眼望去，现在很多女孩子，怀着怀着孕就流产、滑胎，然后胎死腹中，这是什么原因？这实际上，就是她自己对自己的生命以前不负责任，以前有过堕胎的历史，就非常容易产生这种情况。这就是不孕不育最根本的原因，这就是堕胎的损伤。

再接下来，就是现在很多女孩子为了吸引男性，把自己的能暴露的地方，全都暴露出来了。尤其是夏天，很多女孩穿着这种吊带，把这个后背暴露在外边，然后穿着短裙，把这个肚脐、还有后腰命门这个重要穴位都暴露在外边，甚至到了冬天还穿着短裙，穿着丝袜，穿着高跟鞋，把整个两条腿全都暴露在冷风当中，这叫“美丽冻人”嘛！是不是？那么这些表现，实际上对她自身的损伤，是很严重的。我们都知道，她之所以穿成这样，实际上无非就是想吸引异性，想表达所谓自己的美，所谓的美女，所谓的性感，都是用这种方式来表达。那么她不知道在表现自己的同时，实际上对自己的身体损伤也是非常严重的，为什么这样讲呢？我跟大家举几个案例。

曾经有一个女孩子，她跟我说：我特别容易感冒，经常咳嗽。我就跟她说：你是不是以前经常穿这种暴露出后背的服装？她说：是呀，大家都这样穿。我说：你注意啊，穿这种服装的时候，是什么时候，是夏天。夏天的时候，人体的阳气往外散，全身的汗毛孔打开，你这个时候穿这种服装，在烈日炎炎下，没有问题。现在的屋子里都有空调，你一旦进入有空调的房间，那个寒气长驱直入。它从哪儿入的呢？从这个后背的大椎穴，大就是大小的大，椎就是锥子的锥用木字旁，大椎穴，从这个大椎穴一下子就进入到你的身体，直接损伤肺气。一个人肺气一不足，将来就百病丛生，特别容易感冒，这是它第一点。这是穿吊带对身体的损伤。

第二点就是穿这个低腰裤，把这个我们中医所认为的宝贵的丹田，还有后面宝贵的命门，这两个大穴暴露在外边。所得到的结果是什么呢，就是不孕不育，也叫子宫寒。我们都知道，所谓子宫，就是胎儿所住的这个房间，叫做子宫嘛，胎儿在娘胎里面了，它住的处所就是孩子的宫殿，叫做子宫。假如说这个屋子又寒冷又潮湿的话，这个孩子住在里面是非常难受的，是住不下去的，那么呢，就会导致子宫寒这种表现，将来呢就会出现一种反应，那就是，胎死腹中。我们换句话说，现在有很多女性，怀孕三个月，四个月，甚至到了六个月、七个月的时候，都会出现小产，为什么？因为这个子宫寒气很重，气滞血瘀所导致的。

第三个呢，就是短裙。短裙所导致的就是下肢暴露在外边，让寒冷的空气一吹，然后这些经络同时受到闭阻，最重要的是肝经和肾经闭阻，肝肾主女子的胞宫，这两个经络一闭阻，将来得的病也是妇科疾病。比如说，子宫肌瘤、附件炎这一类的疾病，那么还有一个，什么疾病呢？就是将来过了四十五岁之后，就会出现风湿、类风湿这种情况。我在二OO三年的时候曾经带过一个从欧洲过来的访问团，访问我国的针灸，它学这个针灸学术，我给他们当翻译。在这个

过程当中，他们观察我国的老百姓，有一个八十多岁的老人家，我们针灸完之后，她自己从床上下来，然后自己弯腰系鞋带。那个访问团的领队，他就问我说，他说这个老人家多大岁数？我说八十三了。他表示很惊讶！他说：在我们国家，八十三岁的老人都是推着轮椅的，你知道吗。结果到了这儿，我们却发现很多中国的老太太不需要轮椅，而且人家走路走得也非常稳健。为什么呢？因为中国传统文化，中国老祖宗给我们留下来的都是宝贵的精华，我们如果遵从的话，身体就会出现自然而然出现这种健康的表现。而西方呢，她们很年轻的时候穿短裙，然后受这个冷风吹，过了四十五岁，这个腿脚就不利索，然后将来就会得到风湿、类风湿这样的疾病。

最后一点，女性伤精。我必须要强调一点，就是女性如果滥性的话，也就是说一个女人有很多男朋友的话，这对自己来讲，无益于是一种自杀性行为。因为古人有一句话，它叫做：「三精成一毒,专伤不洁女」。什么意思呢，就是三个男人的精液混在一起，就是一种毒性非常严重的毒药，专门伤害那些在男女关系上，不清净、不干净的女人。伤到什么程度呢，这种女人会得一种病，在古代来讲叫做产回头，产就是生产的产，回头就是回头的回头，叫做产回头。产回头用现代的话讲，就是子宫颈癌。这在现代科学都有印证，在美国的一个监狱里面，医生去做调查他发现，从事妓女工作的女性所得的子宫颈癌的比率，比其他职业的女性要高五倍。而我自己呢，在学医过程当中，我在医院里面实习的时候，我所在那家医院旁边就有一些卖淫小姐聚集的地方，当时我在妇科实习，她们来妇科看病。这些女孩子，百分之八十的都有一种疾病就是宫颈糜烂，子宫颈糜烂下一步发展那就是子宫颈癌呀，癌变的可能性非常大。在这个行业里面所得的病是非常非常多的。那么这实际上就是不遵从古圣先贤的教诲，把这个身体给损伤了的一种表现。

我本身是学中医的，我下面再跟大家分享一个话题是什么呢，就是中医跟西医的这种区别，我们到底应该听谁?

现在的很多西方人，所谓的性学家研究认为，这个男女的性，实际上对身体没有损伤，对这个男人过度的这些性都没有任何问题，这是他们的观点。但是中国古人，自古以来就不这样认为。中国人认为，人要顺应天地自然之道。在孙思邈《千金方》里面，他曾经说过，他说一个人啊男人，正常的人三十岁的时候，八天一次房事；那么四十岁的时候是十六天一次；那么五十岁的时候是二十天一次；那么过了六十岁呢就应该闭精，就应该不要再有这个性行为了。除非，他说这是健康人；那么病人呢，更应该遵守这个规矩，更应该清净自己的身心。这是古人所总结的真正的自然规律。

那么我们反观现代社会，很多人不是。很多人三十岁，不是八天一次，他是一天八次呀！他把这个身体损伤得不能再损伤了，那么所导致的这些恶报就非常多。我在临床中，会经常出现这种情况，就是一个三十岁的人，拥有的脉象却是六十岁的脉象，早衰呀。这种情况非常非常多。那么这实际上就是违背了古圣先贤的教诲。我们都知道，中国中医这种理念是传承了五千年的，这种经验和教诲，而且五千年来，在大问题上，尤其是在保养身体方面没有什么变化，它是很稳定的。那么西方呢，西方的很多理念呢，我们都知道西方它以推翻自己作为进步，它是五年，现代的教科书五年就换一次，五年就把五年前的内容就给推翻了。我们都知道以前西医认为，人只要一扁桃体发炎，就建议小孩把这扁桃体割掉吧，对吧，切掉。现代人还提倡吗？现代医学他们所研究认为，这个扁桃体有很好的免疫功能，不能随便切除。那么试问二十年前被切除的那帮孩子谁负责？这是第一个。

第二个呢，以前有一个国家，他那些小孩子出生了之后就把阑尾给切掉。为什么？他认为阑尾没用。但是现代医学又研究认为，阑尾有用。因为阑尾是很多淋巴细胞成熟的地方，它对人体的免疫力增强很有作用。那么试问在二十年前，被切阑尾的这帮小孩子，谁来负责？我们在这些对比中，就会发现，西医是在摸爬滚打中，摸着石头过河的这种情况下度过的，然后呢，它的这些建议，你们敢听吗？它就像什么呢，它就像一个跌跌撞撞的青少年，在摸爬滚打当中，它还跟你说，哎过来我跟你说一下我的人生经验啊。然后中医呢不是，中医是五千年来没有变，大家注意五千年来没有变，印证了哪个道理呢？它经得起人们、时间这双重的考验，是非常有价值的，而这种价值呢，老祖宗把它写到医书里边，写到古圣先贤的教诲里边，遗留给我们子孙，我们却不重视，甚至嗤之以鼻，这说明什么呢？这说明我们作为子孙，作为华夏儿女，是非常对不起祖先的。所以说我今天汇报的题目呢，就是跟大家分享这个话题。

那么在《黄帝内经》里面曾经说过，它说「恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来」，它又说「嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心」，「春秋皆度百岁,而动作不衰」，什么意思呢？就是人们不要被这个外在的色欲，还有各种欲望所迷惑。淫邪呀，自己内心呀，不要被这些肮脏的事情所污染。这样的话，一个人身心才能健康，将来他活到一百岁，动作都不会衰败，都会很敏捷，很灵敏。这实际上才是人们正常的身心状态。那么我们作为中国人呢，有责任和有使命来继承中国老祖先给我们留下来的这些宝贵的教诲和传承。所谓的「为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平」，在这里我的汇报完毕。跟大家谢谢。

（1：33：36）

下面若是有问题的同学或老师、领导们请提问。好，请讲。

（提问者1：）您能不能把网站的地址告诉我们?

彭博士：好好。

嗯，我就写完吧。

我跟大家说一个关键词吧，只要上百度一搜都可以搜到，就是彭博士工作室，大家记一下，彭

博士，彭就是彭德怀的彭，博士工作室，只要是上网一搜这六个字作为关键词，就能搜到我的博客，我的很多文章都在这个博客上公开，希望在座的各位老师批评指正。

下面请讲。

（提问者2：）能不能把您的电话和位址留一下？

彭博士：我可以留一下我诊所的电话吧，就是010-63282299，写一下。这是我诊所电话，我出诊的时间是在周日，全天是义诊的，请大家要是有兴趣可以来。请讲。

（提问者3：）对不起啊，我有一个问题。就是在这一两年里头，大概是有一些电视台，曾经组织过一次，关于科学家和这个老中医的对谈。有的科学家他讲的是要取消中医，可是在那一次座谈的时候，那个老中医呢好像没有赢得这次论谈在电视上。我就想的，那么可以不可以告诉大家，那个老中医之所以他没赢得这次论谈，他缺少的是什么？好，谢谢。

彭博士：谢谢刘老师的提问，您的问题非常重要。我跟大家分享一下啊，为什么中医在那个论谈上没有获胜？为什么很多人说要取消中医？首先，我作为中医人应该反省。首先是我们中医人做得不好。我们都知道在解放前啊，解放前的时候我们全国的中医是八十万；解放后，刚刚解放的时候中医的队伍是六十万；而现在的中医队伍呢是多少，是三十万。之所以有人，他对这个中医提出种种的质疑，实际上，你仔细看他的提问，有一个很明显的特点，就是不了解中医。为什么这么讲呢，中南大学那个提出取消中医的倡议人，他自己是学理工的，那么在他的自己的人生经历中呢，他遭遇到好多所谓中医队伍当中，庸医的治疗，给他遗误了病情，于是呢他把这一腔的怨恨就发泄到整个中医队伍里边来了，那么就倡导取消中医，我们都知道他这种做法有一句话来形容，以偏概全。你不能因为一两个人的过失，否定了整个队伍。我们都知道，我们在座的有很多企业家都是精英，在这里边呢，大部分人都是好人，那么有一两个人不好，我们会因为一两个人不好而否定所有的人吗？肯定不可以。这实际上是一种误解。那么我们仔细看他们的矛头所针对的并不是真正的中医，而是伪中医。

我们都知道真正的中医有两个特点，第一个特点它可以解决病痛，在事实面前无话可说，现在很多疾病尤其是在西医没有传入中国之前，将近五千年的历史上，只有中医维护了我们人，就是在中国这片神州大地上，中医起着非常举足轻重的全民的保健作用，以致于在建国初期，我国曾创造了一个奇迹，什么奇迹呢，就是用占世界百分之二的医疗资源，解决了占世界上百分之二十二的人口的医疗问题，这难道没有中医的功劳吗？毛主席曾经说过中医学是一个伟大的宝库，我们应当加以挖掘，予以提高，伟人都这样说，而且在五六十年代，赤脚医生一根针一把草，可以解决占我国百分之九十九的人口的医疗问题，这难道不是中医的功劳吗？在事实面前，我在这里罗列的是事实，因为事实胜于雄辩，真正的真理是不需要辩解的，我们只需要把事实罗列开就好了。第二个呢，就是所谓的科学家和所谓的老中医进行的辩论，实际上这按照我们现代的眼光看来，这两者之间存在着互相的不理解，这个按照现代的学术眼光看来，这个叫做语言之墙，就是你在听他们辩论的时候，你会很明显的感受到这两派人，实际上是在各说各话，从来没有真正的交流和沟通。因为这两个学术的理念和价值观，完全不一样。我在中国中医科学院，所从事的是中医学方法论的研究，什么叫方法论，就是在这个现象背后探讨它的实质内容的这种学科探讨叫做方法论，实际上中医的方法论，是整体观，辨证论治和平衡，那么西方的方法论是什么呢，是还原论和部分系统论，导致了西方的整个的这个逻辑是形式逻辑，那么中医是整个的整体观和取类比象，那么在最初始的时候就有了分水岭，以致到了后来这种分歧会越来越大，这实际上就是古人，中国老祖宗思考问题的时候和西方现代医学的创始人，他们在思考问题上有了细微的区别，以致于演变成现在这种状态，那么这就存在着现代科学和中医学无法沟通，但是呢，我向大家负责任的说，中医学非常科学，以致于我单位的名字叫中国中医科学院，假如中医不科学，国家会让中医变成科学院吗？

（01：43：16）

彭博士：好，请提问

吴小兰：刚刚听到彭博士，（彭博士：老师你好）

彭博士的这一席话，非常的好，中医是什么？我们人的身体是讲究一个平衡，中医就是中庸，中庸就是中用。

彭博士：对，就是中用，就是有实际效应。

吴小兰：任何事情你过度，就是透支，透支就是亏损。

彭博士：对。

吴小兰：所以说企业家的企业要做平衡表，看看你这一季度进、出各个方面。人也是一样的，就是要一个平衡，你二三十岁破坏你的平衡，什么都过度，内在的和外在的，都起了不合理的变化，不合乎天道的变化，所以你得病。你比如说刚才彭博士讲，女人做娼为娼得子宫颈癌，子宫颈癌以前就是说人乳头瘤病毒你再这样被人交叉感染，在夫妻，这个不可怕，夫妻俩人之间，应该是没有什么大问题的。但是这种病毒一到了三期，它的这个复制是很高倍（彭博士补充说：恶变性很高的），可以说是N次方啊，所以说呢，我们国家也在就是希望妇女一定要普查，具体的不讲这个。就是说，中医是最科学的，因为它太科学了，太高级了，不被这些没有知识的人所了解。什么意思呢，中医治病不是头痛医头、脚痛医脚，而是，整个看这一个事物的发展，有它的内在联系和它外因，都要统统结合起来，就是彭博士刚才讲的，都是用这样内外的因和果，都是要把它阐明了。你说它科学不科学呢？你说我们的五行、天道和自然完全是吻合的，但是我们人，我们这些科学家，对我们的世界的认识还非常非常的肤浅，那是我们子孙后代，慢慢的进步的。你说现在用X光，用伽马刀，其他的很多先进的仪器，它本来就是存在，因为人有限制，你看不见、你听不清。可是中医呀，虽然没有所谓的先进的仪器，没有很多的阐述和论文，不过近十几年来有很大的前进，我们的中医是我们中华民族的文化很重要的

组成部分之一。所以说今天，金融风暴也好，一直到我们人的细胞，到我们的能量，刚才彭博士也讲了，就是气，气就是能量，这个气它是可以转换的，可以转换成物质，物质又转换成气，就是如佛经上所说的，就是说，物质就是色，「色即是空，空即是色」，空，我们代表气、就是能量，所以说我们来了解《心经》的这两句，我看可以这样理解吧？
　　彭博士：对，非常好，非常对，吴老师。

吴小兰：所以说我们中医是我们的瑰宝，他们这些院士，我觉得是有学问没有知识，是没有智慧，所以说要大家都要很科学的很客观的，我们中医也是一样，我们西医也是一样，大家都是很客观的来研究我们人，我们人类，我们的民族，有健康的民族，才能够在这九百六十万平方公里站得稳稳的，今天这个问题，的确是很严重，尤其是我们的青少年，是我们国家的未来，所以我呼吁，在座的都是为人父母，希望在这方面从自己的家做起，影响到自己的亲戚朋友，十传百，百传千，使我们有一个健康的民族，健康的人民，这样才能达到和谐，家庭幸福。谢谢。

女主持人：我给大家再介绍，刚才给我们讲的思路清晰的，观点能够在国内外是一流这种观点的，是我们八十二岁的吴小兰女士，她是我们尊敬的叶剑英元帅的大儿媳妇，叶选平，原广东省原省委书记的夫人，叶选平的夫人，她自己本身是深圳市副市长，今年八十二岁了，她在二十多年前，为我们国家建立了第一套股票平台，股票交易平台。好，谢谢。

彭博士：吴市长的这番话，使我联想到一点，那就是古人所说的，「年过百岁，而动作不衰」，老人家给我们所表演的思路清晰，身体健康，行动敏捷，我们再次以热烈的掌声，恭祝吴老师身体健康，长命百岁。

下面再耽误大家一点点时间，因爲有一个老师，他的提问也非常有代表性，他说，如何落实现阶段中学生的性观念问题？用什么样的方法来解决中学生的手淫问题？尤其是做为家长？那么我的回答非常简短，就两条，第一条，管好自己的孩子，从自身以身作则开始，我们在座每位为人父母者首先自己要自律，身教胜于言教，这是第一点。第二点，是把孩子周围的环境，乃至与老师，家长，家庭，整个这个社会状态，使他产生一种良好的状态，把小孩子这个，尤其是网络，电视这些污染，严重的这些污染给它断绝，只有做好这两点，然后并予以《弟子规》，还有传统文化的熏习，才能让他树立正确的人生观和世界观。今天上午的讲座就到这里。好，稍等。

女发言者：对不起，刚才那个彭博士，讲的是自下而上，从我们每一个人做起，每一个家庭做起，每一个学校做起，甚至我们社会的每个成员做起，自下而上。但是我再讲个，我们在国际上一流的政府管理理论里头有条这么个规矩，就是，当政府职能失灵的时候，市场调节；当市场职能失灵的时候，政府调控；一旦当政府职能和市场职能都失灵的时候，那就由社会公众群体，乃至于社会组织，来进行习惯与常识，注意不是道德伦理是习惯与常识，进行社会平衡。那么在彭博士讲的，从我们每个家庭做起，解决这问题的同时还有一个自上而下，我们要向全国人大，全国政协，然后进行提议、建议，彻底解决这个问题。
　　彭博士：好，谢谢刘老师。再次感谢大家。

南无阿弥陀佛　南无阿弥陀佛　南无阿弥陀佛

弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg